
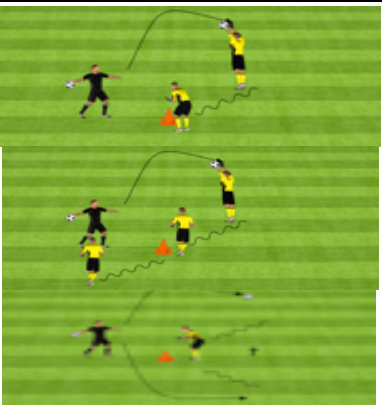




JEU AÉRIEN ARRIÈRE

Effectif	2
-----------------	---

Matériel	coupelles-plot-but
-----------------	--------------------

THÈME	SCHÉMA	DESCRIPTIF	CRITÈRES DE RÉALISATION
Echauffement	libre	4'	Autonomie
Déplacements		2 Passage PC / PCr Alterner lancers / côtés (rebonds/directs)	Qualité des appuis Coord° des lancers Prise de balle
Déplacements		A = dplct PC	Lancer du coach !!
Extension aérienne		B = dplct PCr + tps d'arrêt + PC C = Adaptation	Extension aérienne max. Prise de balle
Mise en situation Ballon proche		Départ poteau en PCr. Tps d'arrêt au plot. Ballon 2ème poteau dans les 5,50m	Appuis courts / dynamiques Position des mains (cf livret) Extension aérienne max Prise de balle
Mise en situation 2 ballons proches		1er ballon = départ poteau. 2ème ballon = départ plot	Adaptation des appuis. Maintien du dplct latéral Ne jamais reculer sur talons !! Extension aérienne max.

Remarques	PC = pas chassé / PCr = pas croisé / Dplct = déplacement / Coord° = coordination Le nombre de répétitions, les idstances sont à adapter en fonction des profils des gardiens.
------------------	--